

献立表

日付	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満児	材 料 名 (Oは午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 水	カレーうどん 小松菜ともやしとの和え物 バナナ	ベーコンピラフ 麦茶	601.5(450.5) 19.7(14.8) 12.6(9.4) 2.6(1.9)	干しうどん、じゃがいも、油、三温糖 O米	豚肉 Oベーコン、O鶏がらスープ	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶 Oたまねぎ、Oにんじん	かつおだし汁、カレー ルウ、しょうゆ Oバセリ粉
02 木	ごはん まぐろカツ 白菜の梅肉和え わかめと玉ねぎのみそ汁	りんごジャムサンド 牛乳	628.8(451.8) 29.2(21.2) 18.4(13.3) 2.4(1.7)	米、パン粉、油、小麦粉、黒ごま、三温糖 O食パン	かじき、みそ、油揚げ、かつお節 O牛乳	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、うめびしお、乾燥わかめ Oりんごジャム	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
03 金	バターロール チーズ入りミートローフ 和風サラダ じゃが芋のスープ・牛乳	じゃこわかめおにぎり 麦茶	653.1(489.2) 25.8(19.4) 21.8(16.3) 2.2(1.6)	バターロール、じゃがいも、パン粉、三温糖、油 O米、Oごま	牛乳、豚ひき肉、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ Oしらす干し	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、食酢、しょうゆ
04 土	和風うどん さつま芋の甘煮 バナナ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	567.3(415.3) 18.0(13.3) 5.0(3.7) 3.7(2.8)	干しうどん、さつまいも、三温糖 O米、Oごま油	鶏もも肉、かまぼこ Oツナ油漬缶	バナナ、はくさい、にんじん O塩こんぶ、Oあおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩
06 月	ごはん 鶏の唐揚げ ちくわフレンチ 小松菜のみそ汁	青のりトースト 牛乳	600.9(443.2) 26.1(19.3) 23.1(17.2) 2.1(1.5)	米、油、片栗粉、マヨネーズ、すりごま O食パン、Oマヨネーズ	鶏もも肉、ちくわ、みそ、スキムミルク O牛乳、O粉チーズ	キャベツ、こまつな、えのきたけ、にんじん、しょうが Oあおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
07 火	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き 切干大根の煮物 きゃべつのみそ汁・オレンジ	ホットケーキ 牛乳	637.5(473.1) 30.7(22.8) 20.2(14.9) 2.2(1.6)	米、マヨネーズ、パン粉、三温糖、油 Oホットケーキミックス Oメープルシロップ、油	鮭、さつま揚げ、ピザ用チーズ、みそ、油揚げ O牛乳、Oバター	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん	煮干しだし汁、しょうゆ、バセリ粉
08 水 誕生会	食パン 畑のハンバーグ ハワイアンサラダ ジュリアンスープ・牛乳	あじさいゼリー せんべい 麦茶	573.2(428.5) 22.4(16.8) 21.2(15.9) 1.9(1.4)	食パン、マヨネーズ、パン粉、三温糖 O三温糖、Oせんべい	牛乳、豚ひき肉、水煮大豆、ハム、スキムミルク、鶏がらスープ、バター	キャベツ、たまねぎ、ハイン缶、きゅうり、にんじん、セロリー Oぶどう・青りんごかんてん	ケチャップ、ウスターソース
09 木	チャンポンうどん おからサラダ バナナ	鮭菜飯 麦茶	512.8(375.7) 18.3(13.6) 7.0(5.3) 2.2(1.6)	干しうどん、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、ごま油 O米、Oごま	豚肉、おから、なると、ハム、鶏がらスープ O鮭フレーク	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、茹でたけのこ、ねぎ O菜飯ふりかけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
10 金	そぼろあんかけ丼 かぼちゃの甘煮 大根と油揚げのみそ汁	フルーツヨーグルト 幼児：クラッカー 乳児：せんべい	545.9(409.5) 18.3(13.7) 14.2(10.6) 1.9(1.4)	米、三温糖、油、片栗粉 Oグラニュー糖 O幼児：クラッカー O乳児：せんべい	豚ひき肉、油揚げ、みそ Oヨーグルト(無糖) Oスキムミルク	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、Oみかん缶、Oバナナ、Oパイナップル、O干しぶどう	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
11 土	麻婆丼 きゅうりときゃべつの昆布和え わかめスープ	ツナサンド 麦茶	519.8(383.7) 19.1(14.1) 19.7(14.2) 1.6(1.2)	米、ごま油、片栗粉 O食パン、Oマヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、鶏がらスープ Oツナ油漬缶	キャベツ、きゅうり、ねぎ、乾燥わかめ、にら、にんじん、塩こんぶ	しょうゆ、みりん
13 月	和風スパゲッティー ブロッコリーフレンチサラダ キャベツのスープ	高野豆腐入りそぼろごはん 麦茶	554.7(415.4) 23.1(17.3) 11.9(8.9) 1.4(1.1)	オリーブ油、油、三温糖 O米、Oごま、O三温糖	鶏もも肉、チーズ、鶏がらスープ O豚ひき肉、O凍り豆腐	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、なす、エリンギ、にんじん、万能ねぎ Oにんじん	しょうゆ、食酢、みりん Oしょうゆ
14 火	みそ豚丼 春雨ときゅうりの酢の物 お麩のすまし汁 オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳	616.0(445.9) 19.6(14.1) 15.2(11.2) 1.6(1.1)	米、はるさめ、三温糖、油、お麩、ごま、ごま油 O食パン	豚肉、みそ O牛乳	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、みかん缶、にんじん、赤ピーマン Oいちごジャム	かつおだし汁、食酢、しょうゆ
15 水	ごはん カレイの煮つけ ネバネバ和え かぶとえのきのみそ汁	バナナ黒糖ケーキ 牛乳	530.0(389.8) 26.3(19.4) 16.1(11.8) 1.8(1.3)	米 O小麦粉、O黒砂糖	かれい、挽きわり納豆、みそ O牛乳、O卵、Oバター	もやし、こまつな、かぶ、えのきたけ、にんじん、しょうが Oバナナ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
16 木	バターロール 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 白菜のスープ・牛乳	昆布おにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	608.0(450.7) 30.5(22.6) 17.4(12.8) 1.7(1.3)	じゃがいも、バターロール、マヨネーズ O米、Oごま	牛乳、鶏もも肉、ハム、鶏がらスープ、スキムミルク Oいわし(煮干し)	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、マーマレード O塩こんぶ	しょうゆ、みりん
17 金	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草ともやしのだんごのみそ汁	チーズトースト 牛乳	571.5(434.5) 26.5(20.2) 17.9(13.6) 2.3(1.8)	米、片栗粉、油、三温糖、ごま、ごま油 O幼児：コッペパン O乳児：食パン	鶏レバー、みそ O牛乳、Oピザ用チーズ	もやし、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース
18 土	ケチャップチキンライス チャーハンポテト キャベツのスープ	きな粉サンド 麦茶	511.4(369.2) 16.0(11.5) 13.1(9.6) 0.9(0.6)	米、じゃがいも、油 O食パン、O三温糖	鶏もも肉、ベーコン、鶏がらスープ Oバター、Oきな粉 Oスキムミルク	たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、バセリ粉
20 月	坦坦めん風うどん 南瓜のしモン煮 卵スープ	チーズおなかおにぎり 麦茶	623.3(465.6) 23.6(17.5) 17.6(13.1) 1.7(1.3)	干しうどん、三温糖、すりごま、片栗粉、ごま油 O米、Oごま	豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐、かまぼこ、みそ、鶏がら Oチーズ、Oかつお節	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、レモン	しょうゆ、ケチャップ Oしょうゆ
21 火	豚コーン丼 小松菜のサラダ わかめとお麩のみそ汁	おからドーナッツ 牛乳	675.6(505.9) 24.4(18.2) 27.2(20.4) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、三温糖、油、焼しごま O小麦粉、O三温糖、O油 Oグラニュー糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ O牛乳、Oおから、O卵、Oバター	もやし、コーン缶、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが、乾燥わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
22 水	ごはん かじきまぐろの立田揚げ ほうれん草の磯辺和え きゃべつと油揚げのみそ汁	メロンパン 牛乳	589.5(433.5) 26.6(19.7) 21.6(15.6) 1.9(1.4)	米、油、片栗粉 Oメロンパン	かじき、みそ、油揚げ O牛乳	もやし、ほうれん草、キャベツ、にんじん、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
23 木	コッペパン ポークビーンズ わかめとコーンのサラダ かぶのスープ・牛乳	五目ごはん 麦茶	568.1(425.0) 23.6(17.7) 14.8(10.9) 1.9(1.5)	コッペパン、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉 O米	牛乳、豚肉、水煮大豆、鶏がらスープ、粉チーズ O鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、かぶ、トマトピューレ、コーン缶、にんじん、乾燥わかめ Oごぼう、Oつきこんにゃく、Oにんじん、Oひじき	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食酢 Oかつおだし汁、Oしょうゆ、Oみりん
24 金	ごはん 鶏肉のごま味噌焼 高野豆腐と根菜の煮物 白菜のみそ汁・りんご	マカロニきな粉 牛乳	542.9(406.6) 27.3(20.4) 16.1(12.0) 1.7(1.3)	米、マヨネーズ、ごま、三温糖 Oマカロニ、Oグラニュー糖	鶏もも肉、高野豆腐、みそ O牛乳、Oきな粉、Oスキムミルク	だいこん、りんご、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いんげん	煮干だし汁、しょうゆ、みりん
25 土	中華風たきごみ御飯 ゴママヨサラダ 豆腐とわかめスープ	青のりチーズサンド 麦茶	549.1(411.6) 19.2(14.4) 18.6(13.9) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、三温糖、ごま油 O食パン、Oマヨネーズ	絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶 Oスライスチーズ	きゅうり、にんじん、乾燥わかめ、茹でたけのこ、ねぎ Oあおのり	しょうゆ、食塩
27 月	ごはん チキンフライ 切り干し大根のサラダ お麩のみそ汁	スイートポテトサンド 牛乳	621.7(466.1) 29.3(22.0) 19.8(14.9) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、すりごま、お麩 Oコッペパン、Oさつまいも Oグラニュー糖	鶏胸肉、牛乳、ちくわ、みそ O牛乳、Oバター	きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん	煮干だし汁、ウスターソース、食酢、しょうゆ
28 火	ごはん さわらのコーンマヨネーズ焼き 変わり五目豆 小松菜と玉ねぎのみそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	627.5(446.8) 26.1(18.8) 19.7(14.4) 2.0(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ Oホットケーキミックス O三温糖	さわら、水煮大豆、さつま揚げ、みそ、粉チーズ O牛乳、Oバター	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、クリームコーン缶	煮干だし汁、かつおだし汁、バセリ粉 Oココア
29 水	ミートスパゲッティー 大根とハムのりんご酢のサラダ キャベツのスープ すいか	うめわかめおにぎり 煮干し(幼児) 麦茶	588.8(441.0) 21.5(16.2) 12.7(9.5) 1.4(1.2)	スパゲッティー、油、小麦粉、三温糖 O米、Oごま	豚ひき肉、ハム、鶏がらスープ Oいわし(煮干し)	すいか、だいこん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、にんじん、セロリー Oうめ干し、O炊き込みわかめ	りんご酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩
30 木	キッズピピンパ さつま芋の甘煮 豆腐とねぎのスープ	コーンフレーク バナナ 牛乳	610.2(457.6) 22.2(16.7) 16.0(12.0) 1.5(1.1)	米、さつまいも、三温糖、ごま、ごま油 Oコーンフレーク	豚ひき肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、鶏がらスープ O牛乳	もやし、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが Oバナナ	しょうゆ、みりん

*マヨネーズは卵なしを使用しています